

Beckenbodentraining  
mit  
Tigerfeeling  
für sie & ihn



# Benita Cantieni

## Beckenbodentraining

mit  
Tigerfeeling

für sie & ihn



südwest



## Vorwort

Vorwort von Benita Cantieni: Beckenboden: Sohle bis Scheitel	8
Vorwort von Marco Stahel: Fundament für die tanzende Seele	10
Beckenboden-Check für Frauen	12
Beckenboden-Check für Männer	13
Auswertung der Checklisten	14
Wie aus der Bauchwand ein Bauchboden wurde	15
Menschen und Schränke: Ein bisschen Beckenanatomie	16

## 1 »Wie ich mein Tigerfeeling fand« 18

Erfahrungsberichte für Frauen	19
-------------------------------	----

### Becken und Beckenbodenschichten 22

Weibliches Becken	23
-------------------	----

Powerzentrum Organheber: Die innere Schicht	26
--	----

Folgen eines erschlafften Beckenbodens	26
---	----

Freundschaftsdienst Kompensation	27
----------------------------------	----

Schwache Blase ganz stark	28
---------------------------	----

Den Puls des Lebens spüren – nicht nur beim Sex ...	29
--	----

Damschnitt oder Dammriss, Kaiserschnitt	30
--	----

Menstruation und Schwangerschaft	31
----------------------------------	----

Ein solides Fundament schaffen	35
--------------------------------	----

Vom Kampfsport zum Tigerfeeling	41
---------------------------------	----

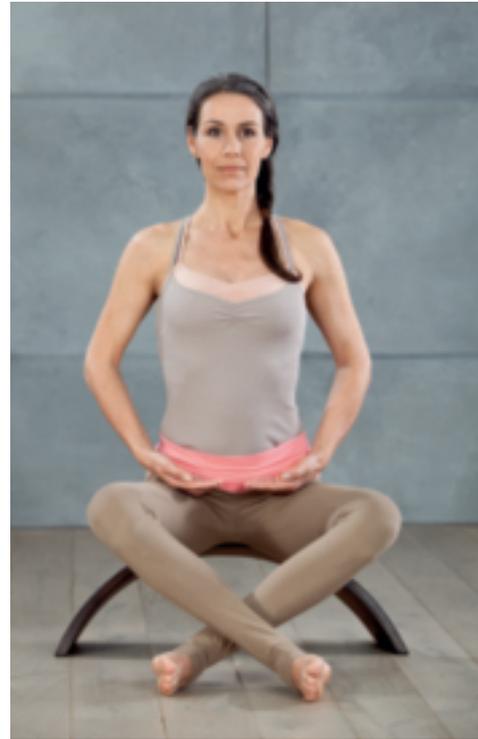
## 2 »Wie ich mein Tigerfeeling fand« 42

Erfahrungsberichte für Männer	43
-------------------------------	----

### Becken und Beckenbodenschichten 48

Männliches Becken	48
-------------------	----

Strammsteher, Hänger, Tiefschlurfer: Männerhaltungen	49
Becken und Beckenbodenschichten	50
Entlastung für die Prostata	51
Muskeln ja, aber ...	51
Für Männer und Frauen	58
<b>3 Übungsteil</b>	62
Prinzipien des Trainings und Grundpositionen	64
1. Stehen	65
2. Sitzen	67
3. Liegen	68
4. Knien	69
5. Atmung	70
Den Beckenboden finden Grundprogramm 20 Minuten	72
1. Kontakt aufnehmen	73
2. Beckenstand wahrnehmen	74
3. Bauchnabel auf Reisen	76
4. Atem als Infotaxi	77
5. Brustwirbeldreh	78
6. Fußglück mit V im V	79
7. Hockergrätsche	80
Tigerfeeling intensiv Intensivprogramm 45 Minuten	82
1. Rücken lang	83
2. Rückenschmeichler mit Schielepuls	85
3. Bauchwunder	86
4. Fußsohlenfrosch	88
5. Pedalo	89
6. Pedalo bewegt	91
7. Kleine Brücke	93
8. Große Brücke	94
9. Beinschere	96

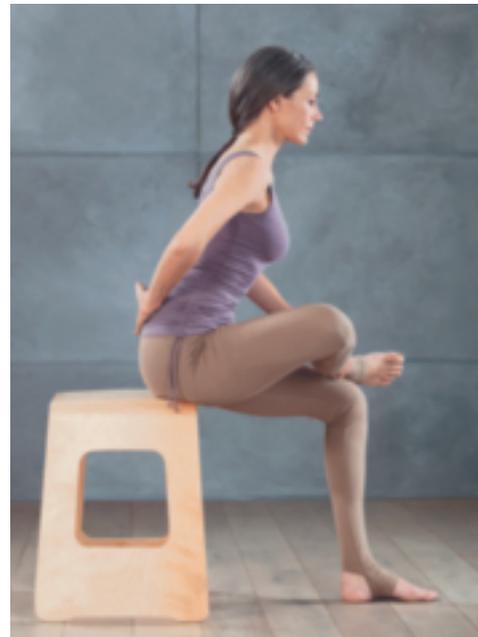


# Inhalt



10. Unterschenkelstand mit Organrutsche	98
11. Vierfüßler bewegt	100
12. Pyramide aus der Superhocke	102
13. Schneidersitz	104
14. Sitzlauf mit Überkreuzdehnung	106
15. Steilhang mit Schikanen	108
16. Wandgrätsche	110
17. Wand-Pliés hüftschmal	112
18. Aufrecht mit Schielepuls	113
<b>Tigerfeeling für jeden Tag</b>	
<b>Kurzprogramme 7 Minuten</b>	114
1. Ausrichten	115
2. Sitzlauf	116
3. Hüftdehnung	116
4. Fersensauger	118
5. Sitzlauf mit Brustwirbeldreh	119
6. Ausrichten und aufspannen	120
7. Schielende Sitzbeinhöcker	121
8. Beine federleicht	122
9. Bein in die Luft	123
10. Wandstand	124
11. Bauchnabeltanz	125
12. Freiheit für die Schultergelenke	126
13. Und loslaufen!	127
<b>4 Abspann</b>	128
<b>Das Glossar der CANTIENICA®-Vivatomie</b>	130
Das Becken	131
Schambein	133
Sitzbeinhöcker	133
Steißbein	134
Beckenbodenmuskulatur	135

Die drei Schichten des Beckenbodens	136
1. Die äußere Schicht	136
2. Die mittlere Schicht	137
3. Die innere Schicht	139
Hüftmuskeln	140
Pyramidenmuskel	141
Vernetzung der Tiefenmuskulatur	142
Wirbelsäule, 24-Stunden-Aufspannung	143
Autochthone Rückenmuskulatur	144
Kopf hoch, Kronenpunkt	145
Kopfträger, Atlas/Axis	146
Brustkorb aufrichten	147
Zwerchfell	148
Arme	150
Schultern	150
Beine	152
Beinachse, Verschraubung	152
Scharniergelenk Knie	154
Fußhaltung	155
Längsgewölbe und Quergewölbe des Fußes	156
<b>Testimonials</b>	157
Kein harter Block mehr	157
Tiefenwirksame Körperarbeit	158
Ein neues Körpergefühl	159
Senkung spurlos verschwunden	160
Schöner singen dank Tigerfeeling	161
<b>Anhang</b>	
Weiterführende Links	162
Register	163
Impressum	168



# Beckenboden: Sohle bis Scheitel

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Achtung: Wenn Sie Kegel-Übungen erwarten, sind Sie hier falsch. Wenn Sie einen Lift durch die Vagina hochziehen möchten, sind Sie hier falsch. Wenn Sie das Becken kippen möchten, bis eine Bandscheibe zwischen zwei Lendenwirbeln rausspringt, sind Sie hier falsch. Wenn Sie Hanteln mit dem Penis tragen möchten, sind Sie hier falsch. Wenn Sie die Schließmuskeln zusammenziehen möchten, bis die Zähne knirschen, sind Sie hier falsch. Wollen Sie ein Training, das die Beckenbodenmuskulatur natürlich, leicht umsetzbar und alltagstauglich erklärt und umsetzt: Hier sind Sie richtig.

Der Mensch ist ein Hochhaus aus Knochen. Ein Hochhaus braucht Stabilität. CANTIENICA® Körper in Evolution schöpft alle Möglichkeiten des Wunderwerks Menschenkörper aus und holt die Stabilität aus den Bändern (Ligamenten), Sehnen, den skeletthaltenden Muskeln, den Faszien und aus den muskulären Zwischenstockwerken.

Die tiefste Schicht des Beckenbodens ist so ein Zwischenstockwerk. Die Anatomie nennt diese Schicht Anusheber (Levator Ani). Meine Viva-tomie nennt sie Organheber, denn das

macht die Muskelschale im Becken: Sie hält Darm, Blase, Gebärmutter und Eileiter bei Frauen, Darm, Blase, Prostata in Männerkörpern. Das funktioniert nur, wenn kein Druck »von oben« auf die Organe und den Boden des Beckens einwirkt. Für diesen Halt von oben, diese Entlastung des Beckenbodens ist das zweite Hauptstockwerk verantwortlich: das Zwerchfell. Es wächst in der embryonalen Entwicklung als eine Membran mit dem Organheber. Sie trennen sich im Laufe der ersten Entwicklungswochen im Mutterleib in Unterteil und Oberteil, in Schale und »Deckel«, lebenslang verbunden und vernetzt.

Das Zwerchfell ist an der Atmung beteiligt. Wird es bei jedem Atemzug gut gebraucht, so ist es stark, flexibel und tragfähig. Lungen, Herz, Halswirbelsäule und der Schädel sind auf diese Tragfähigkeit und Kraft des Zwerchfells angewiesen. Kann das Zwerchfell durch Fehlhaltung und Fehlgebrauch dieses Tragen nicht erfüllen, so drückt alles nach unten, auf Leber, Magen, Nieren, Blase, Gebärmutter, Prostata und schließlich auf den Beckenboden, und der ist heillos überfordert. Deshalb schließt sinnvolles, nachhaltiges, all-

tagstaugliches Beckenbodentraining immer das Zwerchfell ein.

Das Hochhaus und seine Zwischenstockwerke werden in meinem Beckenbodentraining bei jeder, absolut jeder Übung trainiert. Jede Übung ist ein Ganzkörpergeschehen. Voraussetzung ist die Aufrichtung. Auf-Richtung. Vom Boden weg, in die Länge, in die Freundschaft mit der Schwerkraft. Diese Grundlänge aus den Knochen ist die wichtigste Voraussetzung für gesunde, tragkräftige, bewegliche, kraftvolle und robuste Zwischenstockwerke.

In der wahren Aufrichtung stehen alle Gelenke frei, kein Knochen reibt am anderen. Die Vorderseite des Körpers ist gleich lang und gleich weit wie die Rückseite. Nichts kippt, nichts drückt, nichts behindert, nichts reibt. In dieser wahren Aufrichtung unterstützen der Organheber und das Zwerchfell jeden Atemzug und jede Bewegung. Gut erlernt und konsequent in den Alltag eingebaut, müssen Sie sich um die Zwischenstockwerke nicht mehr sorgen. Im wahrhaft aufgerichteten Knochenhochhaus braucht es keinen Beckenboden-Murks mit den Schließmuskeln. Sie können leisten, was die Natur für sie vorgesehen hat: schließen, wenn Schließen gebraucht wird und öffnen, wenn es die Öffnung braucht.

Übertraining der Schließmuskeln – also »the Kegels«, die »Vaginafahr-

stühle«, »the Squeezes«, das Anspannen »bis es schmerzt« – führt zu Hüftgelenkarthrosen, Fußdeformationen, Verspannungen, anfallartigen Inkontinenzen, Vorstülpungen der Hämorrhoiden, Senkungen und Pro-lapse von Organen, Hernien aller Art, Schmerzen beim Sex für Frauen. Falsches Beckenbodentraining geht stets mit Fehlstellung des Beckens einher. Wird es chronisch gekippt, verkürzen die Psoasmuskeln durch diese Fehllhaltung. Die Bandscheiben der Lendenwirbel werden gequetscht, der Oberkörper wird ebenfalls gekippt, die Fehllhaltung drückt auf die Organe im Unterleib ...

Hier wage ich nach 30 Jahren empirischer Forschung mit Abertausenden Menschen die Behauptung: Hier, genau hier beginnt Ihre Eroberung des besten Körpers Ihres Lebens. Hier enden die Fußschmerzen, die Knieprobleme, die Hüftgelenkschmerzen. Hier endet Ihr Rundrücken, Ihr hervorstehender Bauch. Hier enden Ihre Schulterschmerzen und Nackenprobleme. Sie werden sehen: Das Training macht auch Spaß! Sie lernen Ihren eigenen Körper kennen, von seiner besten Seite, von seiner schönsten Seite.

Herzlich, Ihre

*Benita Cantieni*

# Fundament für die tanzende Seele

»Ich hatte Probleme beim Rennen. Manchmal ging es, und manchmal taten mir die Knie so weh, dass ich fast nicht mehr die Treppen bewältigen konnte, die zu meiner Wohnung führten. Das war sehr merkwürdig, denn beim Tanztraining hatte ich nie Beschwerden, weder mit Rücken, Knien noch mit den Füßen. Warum das so war oder ist, habe ich im Sommer 2010 erkannt. Als ich in jenem Sommer für zwei Monate in der Schweiz war und beim Rennen die Knie wieder einmal ziemlich schmerzten, gab mir meine Mutter einen Tipp. Sie hatte in einer TV-Sendung Benita Cantieni gesehen, die von Dingen gesprochen hatte wie ›Die Haltung trainiert man sich an. Ein krummer Rücken ist nicht naturbedingt, sondern hausgemacht. Knieschmerzen kommen von einer falschen Technik ...‹. ›Ah‹, dachte ich, ›genau das, was ich brauche!‹

Ich ging nach der ersten Lektion zur Tramstation und lenkte im Stehen mein Bewusstsein auf Fersenmitte und das Gelenk hinter dem großen Zeh, wie ich es gerade gelernt hatte, und siehe da ... ich stand anders da und ich merkte, wie mein Körper sich auf-

richtete, und meine Blockaden im Knie waren weg. Ich meldete mich gleich für die Sommeraktion an, und im Sommer drauf nochmals. Insgesamt belegte ich 20 Stunden, und diese Lektionen haben mein Leben immens bereichert. So sehr, dass ich die Basisausbildung für CANTIENICA® Körper in Evolution absolvierte und heute im Studio Zürich unterrichte.

Durch die CANTIENICA®-Methode habe ich ein besseres Verständnis für den Tanz und Bewegung im Allgemeinen gekriegt. Der Sport wurde »cantienisiert«. Auch meine Gesangsstimme hat sich positiv verändert. Wenn der Körper im Lot und alles wunderbar ausgerichtet ist, kann der Atem fließen und die Stimme sich entfalten. Aus einem schnurrenden Kätzchen wird ein singender Tiger.

Zu all meinen Tätigkeiten kam vor vier Jahren noch der Yoga dazu und ich lasse mich gerade ausbilden zum komplementären Therapeuten in Yoga-therapie. Die Klarheit der CANTIENICA®-Methode und das Einbeziehen der Körperintelligenz gibt meiner Asana-Praxis das gewisse Etwas. Es bildet ein wun-

derbares Fundament, auf dem die Seele tanzen kann. Die C-Übungen entfalten sich von innen heraus, aus den Knochen, aus der Tiefenmuskulatur. Hier heißt es: Weniger, aber richtig, ist mehr! Und das ist für jede Yogapraxis ungemain wertvoll, ich würde fast sagen notwendig!

Weniger ist mehr. Basisarbeit kann man nicht zu viel machen. Das ist meine größte Erkenntnis. Ich wusste immer schon, dass im Kleinen die Kraft liegt, aber wirklich erfahren habe ich es erst durch das CANTIENICA®-Training.

Selbsterkenntnis durch Wahrnehmung. Auf den Körper hören lernen. Die Weisheit des Körpers anerkennen. Mein Gesangslehrer sagte: ›Wenn du eine falsche Vorstellung hast, wie ein Ton klingen sollte, kannst du noch so viele körperliche Übungen machen, der Ton wird falsch sein.‹

Körper und Geist bilden in diesem Training eine Einheit, und das unterscheidet die CANTIENICA®-Übungen von vielen anderen Ansätzen. Ich stehe nun anders im Leben, bewusster. Ich stehe aufrecht im Leben, egal, wo der Wind herkommt, ich bewege mich

geschmeidig und verliere nie mein Zentrum.«

**Marco Stahel**, Gossau SG, 48 Jahre

*Musicaldarsteller, diplomierter Musik- und Tanzpädagog, CANTIENICA®-Instruktor, KT-Yogatherapeut i. A.*



# Beckenboden-Check für Frauen

- Meine Blase verliert beim Husten, Lachen, Niesen ein paar Tropfen.
- Nach dem Sport ist meine Hose oft verdächtig feucht.
- Wenn ich unterwegs bin, trinke ich weniger, damit ich nicht dauernd auf Toilette muss.
- Ich spüre nicht immer, wann meine Blase voll ist.
- Ich kenne die öffentlichen Toiletten in meiner Umgebung ganz genau.
- Die Blase hat sich gesenkt.
- Die Gebärmutter hat sich bereits gesenkt.
- Ich leide an einem Scheidenvorfall.
- Mein Darm ist erschlafft.
- Mich plagen Hämorrhoiden.
- Mein Bauch steht vor.
- Mein Bauch ist schlaff.
- Mein Busen hängt.
- Ich habe oft schwere Beine.
- Meine Knöchel sind oft geschwollen.
- Es wurde bei mir eine Hüftdysplasie diagnostiziert.
- Ich leide unter Coxarthrose.
- Ich habe unförmige »Reiterhosen«.
- Die Form meines Popos lässt zu wünschen übrig.
- Meine Füße sind platt.
- Ich habe Senk-Spreiz-Füße mit Hallux valgus.
- Meine Beine stehen in X-Form.
- Ich habe oft Krämpfe in den Waden.
- Ich habe Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- Meine Verdauung steht nicht zum Besten.
- Beim Sport kriege ich sofort Seitenstechen.
- Ich habe oft Schluckauf.
- Ich habe oft saures Aufstoßen.
- Treppen steigen, bergab gehen – schrecklich.
- Nach der Haus- oder Gartenarbeit plagen mich Rückenschmerzen.

# Beckenboden-Check für Männer

- Ich habe O-Beine.
- Meine vorderen Oberschenkelmuskeln sind riesig, mein Po ist schlaff.
- Meine Fersen schmerzen nach dem Laufen oder nach längerem Gehen/Stehen.
- Die Knie machen mir seit Jahren Probleme.
- Ich gehe nie ohne Smartphone auf die Toilette.
- Meine Erektionen verlieren an Härte.
- Ich habe oft Schmerzen in der Gesäßmuskulatur.
- Meine Lendenwirbel machen Beschwerden.
- Ich weiß, wie sich eine Diskushernie anfühlt.
- Ich bin mit dem Hexenschuss bestens bekannt.
- Ich hatte/habe einen Leistenbruch.
- Mein Bauch hängt über den Gürtel.
- Beim Joggen plagt mich schnell Seitenstechen und ich muss pausieren.
- Meine Füße weisen einen Hohlriss auf.
- Meine Schultern sind chronisch verspannt.
- Meine Achillessehnen sind verkürzt.
- Der Hüftbeuger ist chronisch verkürzt.
- Meine Prostata beginnt sich zu vergrößern.
- Ich musste mich einer Prostataoperation unterziehen.
- Die Hämorrhoiden werden immer mehr und schmerzhaft.
- Es tröpfelt nach beim Wasserlassen.
- Ich fühle mich nach dem Stuhlgang oft nicht ganz sauber.
- Ein Bein ist kürzer als das andere.
- Fersensporn? Kenne ich. Tut höllisch weh.
- »Hohlfuß und Hammerzehen«, stellte der Arzt fest.
- Ich laufe alle Schuhabsätze sehr schief ab.
- Klar weiß ich, wie sich eingeklemmte Nerven anfühlen.
- Bänderriss (Sehnenriss, Meniskusschäden) – kenne ich.
- Reflux (Sodbrennen, saures Aufstoßen) ist bei mir chronisch.

## Auswertung der Checklisten

Wenn Sie auch nur eine Frage mit Ja beantworten mussten, so werden Sie von diesem Buch profitieren. Denn der »Beckenboden« bildet zusammen mit dem Zwerchfell das Zentrum der Tiefenmuskulatur. Der »Beckenboden« ist die sprichwörtliche Mitte, von der aus sich alle Muskeln vernetzen lassen, die das Skelett zusammenhalten. Von dieser Mitte aus werden die Knochen optimal zusammengehalten und bewegt.

Ich setze den »Beckenboden« bewusst in Anführungszeichen. Er ist zwar in aller Munde und wer sich fit hält, meint heutzutage, er trainiere auch den »Beckenboden«. Jedes Sportstudio, jedes Fitnessstudio, jeder Turnverein, neuerdings auch die Studios für Kraftsport – alle bieten sie Beckenbodentraining an oder behaupten, die Muskeln des Beckenbodens würden mittrainiert. Und dann werden doch wieder nur Po-Backen angespannt und Schließmuskeln strapaziert.

Kurz: Der Beckenboden boomt zwar. Doch ist sehr selten »Beckenboden« drin, wenn »Beckenboden« draufsteht. Immer noch.

Wenn Sie beim Wasserlassen den Strahl anhalten können: Schon recht heiß, die Spur. Nett, hat mit Beckenboden aber nichts zu tun. Wenn Sie die Schließmuskeln richtig toll anspannen

können: nett, hat mit Beckenboden aber nichts zu tun. Wenn Sie als Frau in der Vagina imaginär Lift fahren können: nett, hat mit Beckenboden aber nichts zu tun. Wenn Sie den Bauchnabel einziehen und die queren Bauchmuskeln anspannen können: nett, hat mit Beckenboden aber nichts zu tun. Wenn Sie als Mann das Gesäß anspannen können, bis der Anus schmerzt: definitiv nicht nett. Und hat mit Beckenboden nichts zu tun.

Der eigentliche Beckenboden, der wirklich und wahrhaftig den Unterboden des Beckens bildet, ausgerechnet den hat die Medizin ganz ungeschickt getauft: Er heißt offiziell Anusheber, Levator Ani. Ich hätte ihn Rumpfboden getauft. Oder Beckenboss. Aktuell nennen wir ihn in CANTIENICA® Körper in Evolution »Organheber«. Er wird gebildet aus zweimal fünf fächerartig und symmetrisch angelegten Muskeln, die vorne und hinten und zu den Seiten hin verlaufen, die alle Knochen des Beckens verbinden, halten, schützen, stützen und beweglich machen. Dieser Muskelverbund, der unter anderem auch den Anus hebt, ist der eigentliche Boden des Torsos. Er liegt im sogenannten kleinen Becken wie eine Schale. Er erfüllt mindestens acht Aufgaben, und zwar grandios:

- Er steuert die Bewegungen des Beckens und der Beine.
- Er trägt die Organe des Unterleibes, er schützt und stützt sie.
- Er bildet das Fundament für eine gute Haltung.
- Er hält die Lendenwirbel gesund.
- Er übernimmt das Gewicht des Rumpfes und erleichtert so den Füßen, den Knien und den Hüftgelenken die Bewegungsarbeit.
- Er hält den Pudendusnerv leitfähig und lebendig und steigert so bei Mann und Frau das Lustempfinden.
- Er ist die Grundlage für einen knackigen Po, einen flachen Bauch und schöne, gerade Beine.
- Er ist das Zentrum für Leichtigkeit und Anmut in der Bewegung.

## Wie aus der Bauchwand ein Bauchboden wurde

Die Bauchwand musste sich in einen Bauchboden verwandeln, als und weil sich der Mensch auf zwei Beinen aufrichtete.

Da musste aus dem, was bis dahin hinten war, ein Unten werden. Wo sich vorher das Gewicht an der langen Mittelachse, der Wirbelsäule, verteilte, musste plötzlich ein kleiner Boden den

aufgerichteten Rumpf halten. Die Evolution hat diese Aufgabe meisterhaft gelöst: Der Bauchboden besteht aus einer soliden, mehrschichtigen Muskelkonstruktion. Sie wird in der anatomischen Fachsprache in drei Lagen (Schichten, Etagen) unterschieden, die sich für drei unterschiedliche Aufgaben spezialisiert haben.

### DIE ÄUSSERSTE SCHICHT BILDEN DIE SCHLIESS- UND SCHWELLMUSKELN

Die Schließmuskeln haben die Aufgabe, sich zu öffnen und zu schließen. Nicht mehr und nicht weniger. Die vordere Schlinge umhüllt bei der Frau den Scheidenausgang und den Blasensphinkter. Sie wird aus den Schwellmuskeln gebildet (Musculus bulbospongiosus). Beim Mann liegt die vordere Schlinge um die Peniswurzel, besteht ebenfalls

aus Schwellmuskelfasern (Musculus bulbospongiosus) und unterstützt den Harnleiter, den Samenleiter und die Erektion. Der hintere Schließmuskel ist bei Mann und Frau für die Entleerung des Darmes zuständig.

Die mittlere Schicht erstreckt sich vom Schambein bis zu den Sitzbeinhöckern und bildet die Wand des Unter-

bauches. Bei der Frau umbettet die mittlere Schicht die Vagina (Scheidenvorhof), beim Mann die Öffnung für die Harnröhre und die Blutzufuhr zum Penis. Diese beiden äußeren Schichten sind am Damm mit der innersten, flächengrößten und wichtigsten Beckenbodenschicht verbunden, dem Levator Ani. Er ist bei Frauen und Männern identisch angelegt. Die CANTIENICA®-Methode konzentriert sich auf diese innerste Schicht, denn wenn dieser Organheber kräftig und trainiert ist, sind die beiden anderen Schichten entlastet und können ihre Aufgaben perfekt erfüllen.

Der Organheber liegt wie eine Muskelschale im kleinen Becken. Er ist an der Vorderseite des Körpers mit der Bauchmuskulatur verbunden, seitlich

mit den Hüftmuskeln, hinten mit den Rückenmuskeln. Ist der Organheber fit, so bildet er ein regelrechtes Zwischengeschoss im Hochhaus Mensch. Die Wirbelsäule hat ein Fundament, sie hat Halt, von hier aus kann sie sich nach oben aufspannen. Dieses Aufspannen aktiviert wertvolle Tiefenmuskeln.

Die Hüften und Beine werden entlastet und gewinnen jene Leichtigkeit, die auch die Formen schön macht. Der Organheber ist Heimat der Sexualnerven, der Pudendusnerv mit seinen feinen Verästelungen wird durch die vermehrte Muskelaktivität ebenfalls fitter und leitfähiger, mit dem Resultat, dass die sexuelle Lust überhaupt wächst oder, nach Entbindungen oder Operationen, wieder zurückkehrt.

## Menschen und Schränke: Ein bisschen Beckenanatomie

Stellen Sie sich Ihren Körper einmal als Schrank vor. Damit die Regalbretter und Dinge darin halten, braucht er einen Boden. Nun stellen Sie sich vor, dass dieser Schrank sich von Ort zu Ort bewegen, auf seinen Beinen gehen kann. Dafür ist die Mobilität des Bodens besonders wichtig.

Ich bleibe noch einen Moment beim Bild mit dem Schrank: Der Inhalt des Schrankes ist variabel, er dehnt sich

aus und zieht sich zurück. Er füllt und leert sich im Laufe des Tages selbstständig, Neues kommt rein, Altes geht raus. Für so einen Schrank wäre es ideal, wenn sein Boden elastisch wäre, also nachgeben könnte. Manchmal benimmt sich der Schrank eigenartig, er atmet nach unten. Er niest. Er hustet. Der perfekte Schrankboden hätte auch noch die Fähigkeit, Erschütterungen entgegenzuwirken, sie abzupuffern. Exakt

so einen Boden hat unser Rumpf. Wir Menschen haben den perfekten Unterboden! Er hat einen einzigen Nachteil: Er »muss« gewartet, sprich gebraucht und trainiert werden, um lebenslänglich perfekt zu funktionieren. »Muss« steht in Anführungszeichen, weil ich Ihnen zeigen und beweisen möchte, dass es kein Muss und kein Müssen ist, sondern dass es Spaß macht und dass es sich vom ersten Moment an so gut anfühlt, dass der Körper mehr davon will.

Das Becken ist eine sehr flexible Konstruktion. Sie besteht aus sieben Knochen. Je drei dieser Knochen wach-

sen beim heranwachsenden Kind zusammen zu je einer Beckenschaufel – der linken und der rechten. Verbunden werden die beiden Schaufeln durch das Kreuzbein. Es ist ausgestattet mit je einer Gelenkfläche, an der die Beckenhälften (Beckenschaufeln) entlanggleiten können.

So. Jetzt trennen sich die konventionellen Geschlechter Frau und Mann für zwei Kapitel, denn das männliche Becken und sein Beckenboden sehen anders aus als die beiden weiblichen Pendants.



Ein glücklicher Muskelschrank.